

TAKEBAYASHI DOJO E.V.

ABTEILUNG AIKIDO



Was ist Aikido?

AIKIDO ist eine aus Japan stammende, friedvolle Budo-Disziplin, die auch in Deutschland zunehmend an Bedeutung gewinnt und ständig neue Anhänger findet.

Grundlagen des AIKIDO sind effektive Selbstverteidigungstechniken, die der japanische Begründer, O Sensei Morihei Ueshiba, aus klassischen Kampfkünsten entwickelt hat.

Die dabei angewandten vielseitigen Bewegungsformen garantieren ein hervorragendes Organ- und Kreislauftraining; sie halten den Körper fit und gesund.

Im AIKIDO finden der stressgeplagte Manager, der Mann am Fließband, die ruhelose Hausfrau, der Student, aber auch der rüstige Rentner sowie die durch den Leistungszwang oft schon überforderten Kinder einen neuen und natürlichen Weg der förderlichen Entspannung.

Das AIKIDO-Training eröffnet aber auch einen Weg der Selbstfindung und Bewusstseinsweiterung; Es schafft neue Kräfte zur positiven Lebensgestaltung sowie zur Bewältigung der vielfältigen Anforderungen und ermöglicht ein hohes Maß an persönlicher Freiheit.

Der neue AIKIDOKA (Ausübende) wird im körperlichen Bereich zunächst mit Gymnastik und Grundformen auf die spezifischen AIKIDO-Techniken vorbereitet. Parallel dazu erfolgt eine behutsame Einführung in die AIKIDO-Falltechnik, die von allen Altersklassen in kurzer Zeit erlernt werden kann.

AIKIDO ist kein Kampf oder Wettbewerb, wie dies in vielen anderen Sportarten üblich ist. Damit entfällt beim AIKIDO auch die allseits praktizierte und belastende Rivalität; Es entsteht eine besonders angenehme und friedvolle Übungsatmosphäre.

Geübt wird mit der Partnerin oder dem Partner im ständigen Wechsel, wobei man einmal den Angreifer (UKE) und dann wieder den Verteidiger (NAGE) spielt. Im AIKIDO wird die aggressive Kraft des Angreifers so geführt und umgelenkt, dass sie für die Technik des Verteidigers nutzbar gemacht und verstärkt auf den Angreifer zurückgeführt werden kann. Die Bewegungen des AIKIDO sind durch dynamische, natürliche Kreis- und Spiralbewegungen gekennzeichnet. Für einen Außenstehenden sieht AIKIDO manchmal wie ein gespielter leichter Tanz aus.

Im AIKIDO gilt als Grundsatz 'Drehe Dich weg, wenn Du gestoßen wirst und trete ein, wenn Du gezogen wirst'. Der AIKIDOKA arbeitet mit der Kraft und Energie des Angreifers und versucht nicht diese zu blockieren oder zu brechen.

AIKIDO ist ein Weg des Friedens und der Nächstenliebe. Durch die ergänzende Vereinigung der zwischen Angreifer und Verteidiger wirkenden Kräfte findet man einen Weg zur Lösung von Konflikten, ohne den Partner zu verletzen.

Durch geschicktes Ausweichen und frühzeitiges Führen des Angreifers verliert dieser sein Gleichgewicht und kann die körperlichen Kräfte nicht mehr gegen den Verteidiger einsetzen, da der instabile Körper dem aggressiven Geist nicht mehr gehorcht.

TAKEBAYASHI DOJO E.V.

ABTEILUNG AIKIDO



Was ist Aikido?

AIKIDO ist aber auch ein philosophischer Weg mit besonderen geistigen und erzieherischen Inhalten, denn die durch die körperliche Übung verinnerlichten Prinzipien lassen sich auf alle Spannungsfelder des Lebens übertragen. Man vermeidet es dann, seinen Mitmenschen blindwütig vor den Kopf zu stoßen-, und wird nach Wegen suchen, auf denen sich die ursprünglichen Gegensätze zum beiderseitigen Nutzen vereinen.

AIKIDO für wen?

Viele Menschen glauben, sie seien zu alt für AIKIDO, manche meinen, sie seien zu jung. Andere stellen fest, sie seien zu unsportlich.

AIKIDO ist eine Selbstverteidigungssportart für jede Altersklasse, für Trainierte und Untrainierte, sportlich Begabte und Unbegabte. Wegen seiner natürlichen und harmonischen Bewegungen ist AIKIDO auch für Frauen und Mädchen besonders geeignet! Die aktiven weiblichen und männlichen Aikidokas sind etwa zwischen 10 und 60 Jahre jung!

Eine sportliche Vorbildung ist zwar nützlich, jedoch nicht erforderlich. Unter der Voraussetzung einer allgemeinen Sporttauglichkeit und dem Willen zur körperlichen Betätigung sind alle Menschen zur Ausübung des AIKIDO befähigt und herzlich willkommen.

Qualifizierte AIKIDO-Meisterinnen und Meister werden sich als Übungsleiter bemühen, den Eintritt in das AIKIDO freudvoll und erfolgreich zu gestalten.

Fehl am Platze sind diejenigen, die in kurzer Zeit gefährliche Angriffstechniken zum Zwecke der falsch verstandenen Selbstbestätigung erlernen wollen.

Abschließend wird aus einer von der eigenen Erfahrung getragenen Überzeugung festgestellt, dass der Weg (DO) zur Harmonisierung (AI) der geistigen Kraft (KI) für alle Menschen von großem Nutzen und voller Erfolgserlebnisse ist!